

Formazione Esperienziale con  
**LUCA GALLIGANI**





**[ə'weik]**

Laureato in Comunicazione con un Master in Design, ho un'esperienza decennale come creativo, graphic designer e copywriter che ho sempre coltivato in parallelo al mio amore per la natura, i training di leadership e i più disparati ambienti e format educativi.

[www.eweik.it](http://www.eweik.it)

[www.earthlodge.it](http://www.earthlodge.it)

Ho esperienza come educatore con ragazzi e adulti dal 1998. Come capo scout prima, istruttore di vela poi e dal 2007 sono uno dei responsabili del progetto EARTH LODGE: focalizzato sull'educazione attraverso riti di passaggio in natura per tutte le età. / Collaboro in diversi progetti per lo sviluppo della coscienza umana e in particolare del maschile. / Canto e suono dal 2006 un enorme tamburo comunitario. / Sono cintura nera di Jujitsu e mi sto perfezionando come istruttore di 1° livello CSEN.



# 01. WARRIOR OF THE LIGHT

Training di 1 giorno in natura  
per "dare alla luce" il proprio guerriero interiore.



# 01. WARRIOR OF THE LIGHT



/keywords:

**Leadership | Re-Focusing | Ricerca di valori personali/di team | Team building**

/intento:

L'archetipo del "guerriero" - presente in tutte le culture e in tutte le ere - è stato svuotato del suo aspetto fondamentale: "proteggere la sacralità della vita". È stato riempito di concezioni errate, ad esempio: "far la guerra"/ "essere mercenari", che porta spesso le persone a non entrare in contatto con questa potente energia interiore. O peggio talvolta a sublimarla nella competizione lavorativa e nelle interazioni in team.

/descrizione:

Una giornata in natura per risvegliare e portare alla luce - attraverso un percorso graduale esperienziale - il guerriero che è dentro di noi.

/attività:

- Creazione di un proprio personale bastone da combattimento.
- Ricerca del nome del nostro guerriero interiore.
- Creazione di un sigillo da pirografare sul bastone.
- Apprendimento di un kata del ju-jitsu per integrare nel corpo questa conoscenza di sé e portarla nella propria quotidianità.

## 02. HUNGER GAMES



Training di 1 giorno outdoor o indoor per ri-focalizzarsi su quali sono le "fami" che ci motivano ad "andare a caccia" nella vita.

## 02. HUNGER GAMES



**/keywords:** Re-Focusing delle priorità personali/di team | Team building | Outdoor games

**/intento:** Di cosa abbiamo veramente "fame" in questo nostro preciso momento di vita? Quali sono le priorità per cui "andiamo a caccia" ogni giorno? Esiste la fortuna o quello che ci accade è semplicemente una risposta all'attitudine che mettiamo fuori nel mondo?

**/descrizione:** Una giornata ludica outdoor o indoor, per ri-allinearsi ai nostri bersagli prioritari e a come centrarli.

**/attività:**

- Individuazione intuitiva delle proprie priorità di vita/lavoro attraverso un'esperienza di ri-connessione con sé.
- Armonizzazione delle priorità (lavoro individuale prima, di gruppo poi).
- Costruzione di una fionda rudimentale e perfettamente funzionante con legno\*, gomma di camere d'aria, elastici e cuoio.
- Giochi (staffetta con diversi punti e difficoltà di tiro) a squadre.
- Esercizio sull'uso della fionda per focalizzare l'intento sulle proprie priorità.

\*partendo dal taglio della forcella in caso di attività outdoor, dedicandosi alla personalizzazione/intaglio in caso di attività indoor.



# 03. BUSHCRAFTING



Vivere il bosco come una risorsa.

# 03. BUSHCRAFTING



**/keywords:** **Assessment delle Risorse | Superare i limiti / Co-creare | Outdoor games**

**/intento:** Siamo in grado di sfruttare tutte le risorse che un habitat che non conosciamo ci offre, oppure ce la caviamo solo quando abbiamo il manuale di istruzioni?

**/descrizione:** Una giornata ludica outdoor per scoprire quante possibilità offre la natura di creare con le proprie mani e abilità trasversali ponti, scale, ripari, amache...

**/attività:**

- L'attività potrà esser ritagliata sull'esigenze specifiche del committente. Ecco di seguito due esempi:  
SCENARIO A  
In caso si voglia puntare il focus sul superare difficoltà, andare oltre quelli che ritenevamo dei limiti potremo lavorare sul costruire ponti per guardare fiumi o anche solo per sperimentare una "palestra del coraggio" immersa nel bosco.  
SCENARIO B  
Se invece si vorrà lavorare sul costruire un ambiente confortevole in natura e lavorare su un piano simbolico su come trarre il massimo beneficio partendo dalle risorse che si hanno a disposizione, potrà esser utile lavorare con costruzione di ripari, amache, ...



## 04. KNOTS



Legare, sciogliere, dipanare con passione e pazienza,  
ricercare funzionalità e bellezza "nei legami".

## 04. KNOTS



/keywords:

**Risoluzione conflitti | Rebalancing Relazioni | Team building | Co-creare |**

/intento:

Saper fare un buon nodo e saperlo sciogliere è un potente specchio di come possiamo approcciare in modo efficace e netto in qualsiasi forma di relazione. Saper dipanare con pazienza un groviglio è la chiave per risolvere i conflitti sia in interazioni a due che in team.

/descrizione:

Una giornata outdoor/indoor per giocare con nodi, corde, legami, grovigli...

/attività:

- Laboratori pratici sui principali nodi che possono aver un'utilità pratica nella vita di tutti i giorni (nodi per assicurare, per chiudere, per unire, per far scorrere, per accorciare, per tendere...).
- Giochi di squadra di abilità (es.: gare di nodi; modi creativi e alternativi di fare uno stesso nodo; mettere in ordine una corda e imparare a lanciaarne un capo a distanza;...) e di team building (es.: costruire insieme forme geometriche con corde e poi trovare strategie per modificare queste forme secondo un progetto comune).
- Imparare l'arte della pazienza del dipanare e sciogliere nodi, come disciplina personale (andare in reazione VS essere proattivi/procreativi).
- Costruire strutture e costruzioni di nodi insieme per trasformare la cooperazione su una visione comune da un qualcosa di figurato a un qualcosa di pratico e tangibile.



## 05. INTO DARKNESS

A dark night sky with a crescent moon and a small star, framed by a dashed white line.

Addestrare l'abilità di muoversi al buio nel bosco, sfidandosi in giochi di strategia e "agguato" nell'oscurità.

# 05. INTO DARKNESS



**/keywords:** Superare i limiti | Strategia di gruppo | Imparare rapidamente dagli errori

**/intento:** Vivere il bosco di notte è un'esperienza fuori dall'ordinario. Il coraggio non è altro che la determinazione di confrontarsi con le proprie paure e superarle: questo format è per andare oltre a quanto credevamo possibile fare/non fare, ampliando l'orizzonte di possibilità.

**/descrizione:** Un workshop dal pomeriggio alla mattina seguente (con pernottamento in agriturismo) per addestrare l'abilità di muoversi nel bosco al buio e sfidarsi in divertenti giochi tattici divisi in squadre (attacco/difesa della posizione).

- /attività:**
- Imparare a muoversi con scarsa visibilità, abituando la vista all'oscurità.
  - Come affrontare ostacoli, segnalandosi i pericoli.
  - Raggiungere una confidenza tale da poter giocare nella notte ad un gioco tattico: una squadra difende un campo base e due o tre squadre tentano l'assedio per impadronirsi del campo.
  - Imparare come elaborare strategie di gioco di squadra e come modificarle nelle diverse *manches*, imparando rapidamente dagli errori commessi.
  - Sviluppare la lealtà nel gioco di squadra (non ci sono vernici, per segnalare di esser stati presi come nel *paintball*).



## 06. HEART BEATS



Lasciarsi insegnare dal tamburo come tanti cuori possono battere all'unisono come un solo cuore.

## 06. HEART BEATS



**/keywords:** Team building | Ritmo personale/Ritmo di gruppo | Comunicazione cuore a cuore

**/intento:** Riconnettersi al proprio ritmo ed esprimerlo - mostrarlo agli altri - trovare le caratteristiche della proprie voci e metterle in gioco insieme, sintonizzarsi e armonizzarsi per suonare come se, pur avendo tanti cuori, avessimo un solo cuore.

**/descrizione:** Una giornata outdoor/indoor\* per armonizzare le proprie unicità al tamburo e cantare e suonare all'unisono.

**/attività:**

- Esercizi di riscaldamento e consapevolezza sulla voce.
- Condivisione del proprio ritmo unico.
- Esercizi con differenti ritmi (heart beat, accent beat, one beat, back beat)
- Il fulcro della giornata sarà la pratica col tamburo di canti di varie tradizioni del mondo in due differenti sessioni (mattina/pomeriggio).

\*Il tamburo ha due set di zampe e sarà suonato in piedi (all'aperto) e da seduti (al chiuso) con differenti finalità didattiche. Può essere suonato contemporaneamente da un massimo di 12 persone. Per gruppi più numerosi (fino a 20) è possibile darsi il cambio nel suonare.



## 07. KNOW FEAR

Un'intera giornata di trekking in assoluto silenzio.

## 07. KNOW FEAR



**/keywords:** **Andare oltre ai limiti | Mettersi in discussione | Praticare la Presenza | Qui e ora**

**/intento:** Quando siamo in silenzio spesso perdiamo presenza, venendo totalmente assorbiti dal nostro dialogo interiore. Per questo per molti stare in silenzio è più spaventoso di praticare sport estremi. Stare in silenzio in gruppo è una sfida ancora più grande, che richiede disciplina e volontà di mettersi in gioco totali.

**/descrizione:** Una giornata di trekking dalla mattina alla sera in cui raggiungere una vetta, pranzare al sacco, ammirare il paesaggio, tutto in assoluto silenzio.

- /attività:**
- Vivere una giornata nella massima presenza, portando consapevolezza sul qui e ora, contemplando la bellezza di ciò che c'è sul cammino istante per istante.
  - Aprirsi all'osservazione degli altri portando l'attenzione su indici di comunicazione a cui non sempre diamo importanza (es.: gesti, sguardi, ...).
  - Osservare il proprio dialogo interiore con distacco e aprirsi all'esperienza del "io non sono i miei pensieri".
  - Chiudere la giornata con un cerchio di integrazione finale dell'esperienza per condividere gli apprendimenti unici che il silenzio ci ha portato.






PHOTO CREDITS + GRATITUDINE:

Ilaria Bianchini: [www.direzioneradianza.it](http://www.direzioneradianza.it)

Marco Locatelli: Linfa Vitale

Diana Tedoldi: [www.intelligenzaprimitiva.it](http://www.intelligenzaprimitiva.it)

[www.earthlodge.it](http://www.earthlodge.it)

[www.fratellanzadellafenice.it](http://www.fratellanzadellafenice.it)

[www.dolcemedicina.it](http://www.dolcemedicina.it)

[www.redlodge.it](http://www.redlodge.it)

[www.jujitsugroup.it](http://www.jujitsugroup.it)